

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Ленинского района города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
**Дом детского творчества Ленинского района**  
**города Екатеринбурга им. Е.Е. Дерягиной**



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**Ансамбль танца «Цветы Урала»**  
Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 6 лет

Автор-составитель:  
Малашенко Ольга Владимировна,  
Перова Елена Владимировна,  
педагоги дополнительного образования

г. Екатеринбург  
2025

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа Аnsamblъ танца «Цветы Урала» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- 1.Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 № 996-р);
- 4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- 5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»;
- 6.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 7.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9.Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

10.Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

11.Устав МБУ ДО ДДТ им. Е.Е. Дерягиной;

12. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО ДДТ Ленинского района города Екатеринбурга им. Е.Е. Дерягиной (утв. приказом от 30.06.2023 № 87-о).

### **Направленность программы – художественная Актуальность**

В связи с возрастающим интересом детей и подростков к танцевальной культуре, необходимостью полного удовлетворения жизненно необходимой потребности человека – движения, а также учитывая, что движение является важнейшим средством воспитания, возникла необходимость разработки комплексной программы обучения детей с семилетнего возраста.

Программа рассчитана на 5 лет обучения, каждый год из которых даёт закрепить наработанные навыки, обучиться различным видам многообразного мира танцевального искусства. Программа направлена на развитие у воспитанников таких физических данных, как: техника, мастерство, сила,

ловкость и других танцевальных данных: гибкости, прыгучести, танцевального шага, верчение и т. п. Развивается также и кругозор.

Данная образовательная программа направлена на формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца, развитие художественной одаренности в области танцевально-исполнительского мастерства; развитие и совершенствование способностей, что и определяет художественную направленность дополнительной образовательной программы.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы возможности учащихся разного возраста, основные направления хореографии: ритмика, классический, народно-сценический и современный танцы. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого учащегося, а также на развитие его сценической культуры. Танец является одним из основных предметов развивающих физические данные учащихся, укрепляет мышцы ног и спины, развивает подвижность суставно-связочного аппарата, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Педагогическая целесообразность заключается в комплексном психологическом и эмоциональном воздействии на учащихся. Используются техники импровизации и танцевально-двигательной терапии. Импровизация дает собственную свободу выбора движения в танце, играет основную роль в развитии творческой личности. Она требует глубокой внутренней работы, открытого сознания, формирования предельно ясных целей, для раскрытия потенциальных возможностей пустого пространства. Основной задачей хореографии является побуждение к спонтанным выразительным движениям, благодаря осуществлению которых развивается подвижность и укрепляются силы не только на физическом, но и на психическом уровне. Таким образом, она, опираясь на искренность тела, представляет собой психологическую работу через движение. Через символы и образы, дает возможность освободиться от

физической и эмоциональной скованности, повышает социальную адаптивность, расширяет границы для самопознания и открывает путь к самосовершенствованию и достижению внутренней гармонии.

Отличительными особенностями данной программы является синтез движения и музыки, формирующий учащихся сферу чувств, координацию, музыкальность и артистичность; развивает слуховую, зрительную, моторную (мышечную) память; учит благородным манерам; воспитывает художественный вкус. Хореографическое творчество нацелено на работу с телом и на снятие внутренних зажимов. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы их деятельности и жизни в целом.

**Цель программы:** эстетическое и патриотическое воспитание духовных качеств юного поколения средствами хореографического искусства.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- способствовать освоению основных понятий и стилей хореографического творчества;
- углубить ранее сформированные знания, умения и навыки;
- сформировать системы знаний, умений и навыков по гимнастике, классическому, современному, народно-сценическому танцам;
- познакомить с расширенной терминологией танцевальных направлений.
- обучить навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии;
- обучить приемам актерского мастерства;

**Развивающие:**

- воспитать устойчивый интерес к занятиям танцами и спортом (здоровому образу жизни);
- воспитать патриотические чувства и нравственные категории с помощью художественных танцевальных образов;
- развить чувства ритма, музыкального слуха, пластики движений;

-развить у детей способности к самостоятельной и коллективной деятельности;

- развить специальные эстетические качества: музыкальность, выразительность и артизм;

- воспитать способность к самосовершенствованию, саморазвитию, самопознанию;

- обеспечить социализацию обучающихся в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;

- развить пластическую выразительность движений, чувства ритма, смелости публичного самовыражения.

### **Воспитательные:**

- воспитать и развить нравственные качества по отношению к окружающим;

- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, чувство ответственности, уважения к сверстникам, себе;

- сформировать общую культуру личности ребенка, способную адаптироваться в современном обществе;

- сформировать потребность здорового образа жизни;

- воспитать патриотические чувства и нравственные категории с помощью художественных танцевальных образов.

Содержание и материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программ организован по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности:

- «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания ДОП.

- «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию

общей целостной картины в рамках содержательно-тематического планирования общеразвивающей программы.

- «Продвинутый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Стартовый уровень	1 год обучения	Младшая группа
Базовый уровень	2 год обучения	Средняя группа
	3 год обучения	Старшая группа
	4 год обучения	Молодежная группа
Продвинутый уровень	5 год обучения	Концертная группа
	6 год обучения	Концертная группа

### **Стартовый уровень**

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни средствами хореографии

#### **Задачи**

##### **Обучающие**

-познакомить с начальными понятиями музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм), танцевальной терминологией (название танцевальных фигур по возрасту), понятиями о жанрах музыки: марш, песня, танец;

- познакомить с позициями ног и рук классического танца, элементами современных направлений в простой комбинации, правилами мышечного разогрева;

- познакомить с этикетом общения с педагогом и детьми в коллективе.

##### **Развивающие**

-сформировать умение свободно и правильно исполнять общеразвивающие упражнения, слушать музыку,

-сформировать умение правильно и красиво исполнять репертуар общеразвивающих танцев, выполнять движения на начало музыкальной фразы,

правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку и легки шаг с носка, высокое колено, шаг подсок;

-развить навык ориентироваться в пространстве (соблюдать рисунок: линию, круг, интервалы);

-развить умение танцевать небольшие комбинации (16 тактов) на пройденном материале, отличать в движении сильную долю такта.

### Воспитательные

- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, чувство ответственности, уважения к сверстникам, себе;

- сформировать потребность здорового образа жизни;

-сформировать чувство патриотизма.

### Планируемый результат

## **Базовый уровень**

**Цель:** развитие творческих и двигательных способностей детей средствами хореографии

### **Задачи**

#### Обучающие:

-познакомить с названиями названия изучаемых движений; танцевальными терминами;

-сформировать представления о элементах классического, народного и детского танца, национальных танцев в простой комбинации, элементах современных направлений в простой комбинации, правилах мышечного разогрева;

-Сформировать умение:

- исполнять движения второго, третьего, четвертого года обучения;
- исполнять движения в характере музыки – четко, сильно, медленно, плавно;

- отличать такты и музыкальные размеры;

- исполнять основные упражнения у станка и на середине зала;

- владеть координацией изученных движений;
- уметь грамотно выполнять основные танцевальные шаги;
- уметь выразительно и грамотно исполнять репертуар данного года;

Развивающие:

- развить физические данные, улучшить координацию движений;
  - развить музыкально-ритмические навыки;
  - развить активность и самостоятельность общения;
  - приобщить учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- развитие творческих способностей и двигательной активности

Воспитательные:

- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, чувство ответственности, уважения к сверстникам, себе;
- сформировать потребность здорового образа жизни;
- сформировать чувство патриотизма.

Планируемый результат

### **Продвинутый уровень**

Цель: развитие личности ребенка способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии

Задачи:

Обучающие

- Познакомить с основами истории танца и истории костюма;
- Познакомить с особенностями национального фольклора;
- Познакомить с особенностями репертуара профессиональных ансамблей И.Моисеева, им. Александрова;
- Сформировать навыки владения дыханием во время танца;
- Сформировать умение и навыки исполнения классического и современного танца, народно-сценического и историко-бытового танца

Развивающие

- развить творческие способности;

- развить музыкально-ритмические навыки;
- развить активность и самостоятельность общения;
- приобщить учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

#### Воспитательные

- воспитать культуру общения и поведения в коллективе, чувство ответственности, уважения к сверстникам, себе;
- сформировать потребность здорового образа жизни;
- сформировать чувство патриотизма.

**Адресат программы.** В реализации программы участвуют дети обоего пола от 7 до 17 лет, желающие заниматься хореографией. Дети объединяются в группы с учетом возраста, психологических особенностей и физических данных.

Возрастные особенности обучающихся младшего школьного возраста. Ведущим видом деятельности этого периода является обучение в форме игры. В этот период происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития ребёнка. У большинства детей появляются разнообразные интересы. В данном возрасте активно развивается творческое мышление, воспитывается чувство коллективизма и уважения к старшим. Возрастные особенности обучающихся среднего школьного возраста Дети среднего данного возраста обычно составляют основное ядро хореографических коллективов. Они отличаются большой активностью и восприимчивостью, им свойственно стремление действовать и выполнять какие-то задания. Их привлекает участие в общей со своими сверстниками, живой и интересной творческой работе.

На занятиях они получает удовлетворение их потребность в движении и живой деятельности, проявляется свойственная детям этого возраста жизнерадостность. Физически они значительно развитее и сильнее детей младшего школьного возраста, им легче дается разучивание разнообразных танцевальных движений. Они занимаются с увлечением и настойчивостью. К ним можно предъявить большую требовательность к точности выполнения движений и достигать сознательного отношения детей ко всему проходившему

учебному материалу. Внимание у детей этого возраста достаточно устойчиво, восприимчивость более организована, чем у младших школьников, они способны к более настойчивой работе над каждым заданием. В занятиях дети находят удовлетворение своих индивидуальных интересов, так как весь процесс учебной и постановочной работы позволяет им творчески участвовать в создании танца. Возрастные особенности обучающихся старшего школьного возраста На границе перехода от младшего школьного к подростковому возрасту решаются специфические задачи личностного развития и взросления человека, идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения. В этот период происходит уточнение границ и сфер интересов и увлечений. Происходят изменения в познавательной сфере: замедляется темп деятельности, часто меняется настроение. Мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых.

Для подростков важно, чтобы его взрослость была замечена окружающими, чтобы форма его поведения была взрослой. У детей в данном возрасте закрепляется чувство коллективизма и создаётся неплохие условия для формирования организаторских способностей.

Состав групп – постоянный.

Наполняемость групп – от 10 до 20 человек.

В группы второго и последующих лет обучения могут приниматься учащиеся, не прошедшие курс первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование или другие испытания.

Уровень программы, объем и сроки ее реализации.

Программа разноуровневая, реализуется в очной форме и рассчитана на 6 лет обучения. **Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1,5 академических часа. Итого 108 часа в год.

**Форма обучения** -очная.

Режим занятий. В соответствии с Сан-Пину 2.4.4.3172-14 занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа в день по 45 минут с 10 минутным перерывом.

## **Особенности организации образовательного процесса.**

Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают беседы, дискуссии, практические занятия, учебные игры, тренинги, конкурсы. Состав групп – постоянный. Занятия проводятся с полным составом группы, при этом по мере приобретения опыта занимающимися делается больший упор на групповые и индивидуальные формы работы.

Обучение строится на следующих принципах: доступность, последовательность, сотрудничество, наглядность, активность, драматизация, и т.д.

### **Учебный (тематический) план первого года обучения** **Младшая группа**

№	Наименование дисциплин, разделов, тем	Кол-во часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	3	2	1	Педагогическое наблюдение
	Элементы классического танца	12	3	9	
	Элементы народно-сценического танца	15	3	12	
	Ритмика. Дыхательная гимнастика	21	3	18	
	Азбука музыкального движения	54	3	51	Открытое занятие
	Итоговое занятие	3	1	2	Итоговый концерт
	Итого:	108	15	93	

### **Содержание учебного плана**

Младшая группа

1 год обучения

#### **1. Вводное занятие. Из истории хореографии.**

**Теория.** Цели и задачи на предстоящий учебный год. Расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом классе. Из истории русской хореографии. Познакомить детей с первыми русскими выдающимися хореографами. Развитие хореографии в России.

## **2. Элементы классического танца**

**Теория:** Классический танец, его красота, манера исполнения. Экскурс в историю. Введение терминологии.

**Практика:** Разминка у станка (лицом к палке). Demi plie – приседание (по 1 позиции) Battement tendu – натянутые движения (по 1 и 5 позициям) Battement tendu jete – натянутые движения с броском (по 1 позиции) Battement fondu – тающий батман (по 1 позиции) Releve – поднимание на полупальцы (по 1 позиции) Grand battement - большие броски (назад и вперед). Изучение позиций рук: Изучение позиций ног: 1 позиция, 2 позиция, 3 позиция, 4 позиция, 5 позиция .Шаги и бег в характере классического танца: 1. Естественные бытовые шаги. 2. Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног. 3. Шаркающие шаги (всей подошвой). 4. Легкий бег. 5. Бег с вытянутыми пальцами ног. Позы в классическом танце: 1. Groisee (вперед и назад) 2. Efassee (вперед и назад) Прыжки: 1. Temps leve saute 2. Pas echappe

## **3. Элементы народно-сценического танца**

**Теория:** Народно-характерный танец, его особенности, манера исполнения. Взаимосвязь классического и народно-характерного танцев.

**Практика:** В народно-сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом, но с небольшим изменением – менее выворотно: 1-я позиция, 1-я обратная позиция, 2-я позиция; 2-я позиция, 2-я параллельная позиция, 2-я обратная позиция; 3-я позиция; 4-я позиция, 4-я параллельная позиция; 5-я позиция; 6-я позиция. При исполнении танцевальных движений используются разные положения стопы и подъема: подъем вытянут (шаг с носка и т.д.) подъем не вытянут (сокращен) (ковырялка и т.д.) подъем свободен («флик-фляк» и т.д.) подъем скошен (характерный rond de jambe) Танцевальные шаги: простой танцевальный шаг с носка; шаг на полупальцы; шаг на пятках; шаг на внутренней и внешней стороне стопы; переменный шаг с носка; боковой приставной шаг Элементы танца: раскрывание и закрывание рук, поклоны, притопы, перетопы, простой (бытовой) шаг, простой русский шаг, боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции, «Гармошка», при падание.

Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям). Бег на месте с продвижением вперед и назад на полу пальцах. Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя. «Веревочка» простая. «Ковырялочка» с двойным притопом, с тройным притопом. «Ключ» простой (с переступанием). Chane с поджатыми ногами – руки по 1 позиции.

#### **4. Ритмика. Дыхательная гимнастика**

**Теория:** Режим питания, распорядок дня, правило личной гигиены, закаливания. Самоконтроль состояния здоровья. Элементы музыкальной грамоты – характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (вступление, основная часть, кода).

**Практика:** Акробатика: сальтовые элементы; рондад-фляк-салто назад с поворотами; двойное салто назад; комбинации акробатических прыжков. Опорный прыжок: переворот вперед с поворотом на 360, переворот вперед – салто вперед. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Стретчинг. Релаксационные упражнения. Дыхательные практики. Первый этап – упражнения, при помощи которых дети овладевают тремя приемами: пружинным, плавным. Второй этап – упражнения, помогающие овладеть ходьбой и бегом. Третий этап – упражнения, которые раскрывают выразительность музыкально-пространственных композиций, учат осмыслению, коллективности. Дыхательная гимнастика: трехфазное дыхание: пауза, вдох носом, выдох через звуки «ПФ» и «М»; укрепление мускулатуры дыхательного аппарата; практическое сочетание правильного дыхания с движениями.

## **5.Азбука музыкального движения**

**Теория:** Характер исполнения номера: веселый, грустный, торжественный и т.д.. Музыкальные темпы: быстро, медленно, умеренно.

**Практика:** Исполнение одних и тех же движений в разных темпах и разных характерах. Слушание музыки и определение сильной или слабой доли такта хлопком. Упражнения stretch-характера (растяжка). Импровизация. Индивидуальные постановки обучающихся: подбор музыкального материала, составление схем создания номера, создание танцевальных этюдов на основе изученного материала

## **6.Итоговое занятие**

Промежуточная аттестация учащихся.

Учащийся должен знать:

- начальные понятия музыкальной азбуки (музыкальный размер, ритм, музыкальная • танцевальную терминологию (название танцевальных фигур по возрасту); • понятия о жанрах музыки: марш, песня, танец; • позиции ног и рук классического танца; • элементах современных направлений в простой комбинации; • правила мышечного разогрева; • этикет общения с педагогом и детьми в коллективе.

Учащийся должен уметь: • свободно и правильно исполнять общеразвивающие упражнения; • слушать музыку; • правильно и красиво исполнять репертуар общеразвивающих танцев; • исполнять движения на начало музыкальной фразы; • правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку и легки шаг с носка, высокое колено, шаг подсок; • ориентироваться в пространстве (соблюдать рисунок: линию, круг, интервалы); • станцевать небольшие комбинации (16 тактов) на пройденном материале; • отличать в движении сильную долю такта.

## **Учебный (тематический) план второго года обучения**

### **Средняя группа**

№ Наименование дисциплин, разделов, тем	Кол-во часов			Формы аттестации
	всего	теория	практика	
Вводное занятие. Из истории хореографии	3	2	1	Педагогическое наблюдение
Элементы классического танца	12	3	9	
Элементы народно-сценического танца	15	3	12	
Ритмика. Дыхательная гимнастика	21	3	18	
Элементы современного эстрадного танца	54	3	51	Открытое занятие
Итоговое занятие	3	1	2	Итоговый концерт
Итого:	108	15	93	

### **Содержание учебного плана**

#### **1. Вводное занятие. Из истории хореографии**

**Теория.** Цели и задачи на предстоящий учебный год. Расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом классе; беседы о становлении хореографического искусства в России.

#### **2. Элементы классического танца**

**Теория:** Культура движений рук, выразительность. Закономерность переходов рук из одного положения в другое. Все движения экзерсиса выполняются в более быстром темпе. К разминке у станка добавляются: demi rond de jambe par terre – круг ногой по полу (вперед и назад) battement fondu – усложняется выходом на полупалец.

**Практика:** Усложняются элементы классического танца разнообразными комбинациями, более быстрым темпом исполнения. В упражнения вводятся

повороты. Изучается 1,2,3 и 4 arabesque и прыжки: assemble и pas jete. Изучаются portdebras.

### **3.Элементы народно-сценического танца**

**Теория:** Источник яркости и живописи народных танцев. Быт и нравы людей разных народностей. Особенности народного танца. Костюмы, народные инструменты, сопровождающие танцы.

**Практика:** Изученные элементы усложняются разнообразными комбинациями. Изучаются дробные движения: простая и дробная дробь, простой и сложный ключ, тройной притоп. Так же ко второму году обучения относится изучение «ковырялочки», «моталочки» и поджатого прыжка в комбинациях движений.

### **4. Азбука музыкального движения. Гимнастика**

**Теория:** Музыкальные размеры ( 2/4, 3/4, 4/4). Сложные размеры (6/8, 12/8). Измененные размеры.

**Практика:** Слушание, определение характера музыки и музыкального размера. Элементы акробатики практика:: наклоны туловища из различных исходных положений; «шпагат»; упражнения в «мостах»; перекаты в группировке; стойка на лопатках и на голове; кувырки; стойка на руках; переворот боком, назад, вперед; «рондад»; сальтовые элементы; серия фляков. Соединение различных элементов гимнастики в этюд. Опорный прыжок: переворот вперед с поворотом на 360, переворот вперед – сальто вперед. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук; брюшного пресса; мышц спины; ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Стретчинг. Релаксационные упражнения. Дыхательные практики.

### **5. Элементы современного эстрадного танца**

**Теория:** Эстрадный танец. Манера его исполнения. Взаимосвязь с классическим и народным.

**Практика:** Простые шаги с элементами: приставной шаг; приставной шаг с хлопком на 4; приставной шаг с каблуком на 4; приставной шаг с хлопком и каблуком на 4; приставной шаг с demi plie по 6 п. на 2 и 4; приставной шаг с demi plie по 6 п. и хлопком на 2 и 4. «Уголок» на приставных шагах. «Уголок» с хлопком на 4. «Уголок» с каблуком на 4. «Уголок» с хлопком и каблуком на 4. Изученные элементы выполняются в комбинациях движений и усложняются добавлением рук и головы. Элементы свободной пластики Теория: Дискомузыка, дискотанец. Истоки дискотеки. Практика: Упражнения небольшой амплитуды: неглубокие приседания; пружинные шаги; подъем на полупальцы; движения руками. Прыжки и упражнения, стабилизирующие дыхание

## 6.Итоговое занятие

Промежуточная аттестация учащихся

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

историю народного танца; элементы свободной пластики.

Уметь: правильно выполнять экзерсис у станка; владеть манерой исполнения эстрадного танца; выполнять движения, сохраняя осанку и выворотность, владеть движением стопы; уметь согласно правилам выполнять изученные прыжки.

## Учебный (тематический) план третьего года обучения

Старшая группа

№ Наименование дисциплин, разделов, тем	Кол-во часов			Формы аттестации
	всего	теория	практика	
Вводное занятие. Из истории хореографии	3	2	1	Педагогическое наблюдение
Классический танец	12	3	9	
Народно-сценический танец	15	3	12	

Азбука музыкального движения. Гимнастика	21	3	18	
Современный эстрадный танец	54	3	51	Открытое занятие
Итоговое занятие	3	1	2	Итоговый концерт
Итого:	108	15	93	

## Содержание учебного плана

### Старшая группа

#### 1. Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом классе. Личная гигиена, репетиционная форма.

Практика: Слушание музыки с целью выбора музыкального оформления будущих танцевальных композиций. Просмотр фото и видеоматериалов отчетных концертов, выявление видимых недостатков в исполнении и предложение путей их устранения. беседы об искусстве хореографии в советский период.

#### 2. Классический танец

Теория: Основные правила смены ног при выполнении движений вперед, назад и в стороны. Закономерности координации движений рук и головы. Беседа «Мастера балета».

Практика: Постановка корпуса к станку боком. Рабочая позиция –третья. Demi plie Grand plie – по 1.2.3 позициям Battement tendu – из 3 позиции, крестом Battement tendu jete – крестом Rond de jambe par terre –Затакт припарасьон выполняется по точкам и слитно Battement frappe –выполняется крестом Battement releve lend - на 90 градусов крестом Releve –по 1.2.3 позициям Battement fondu - крестом Battement developpe –разворачивающее движение исполняется крестом Grand battement jete –исполняется из-за такта крестом. Изучается pas glissade. Экзерсисустанка: demi-plie, grand-plie, battementtendu,

battement tendu jete, rond de jambe parterre, battements frappes, battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes.

Экзерсис на середине зала выполняется на полу пальц ахис большой амплитудой движения: demi- plie, grand- plie, battementtendu, battement tendu jete, rond de jambe parterre, battements frappes, battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes.

Упражнения по диагонали. Вращения: fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали.

### 3. Народно-сценический танец

Теория: Связь народной хореографии с особенностями народного костюма. Покрой одежды и характерные черты композиции, стиля, характера движений народных танцев.

Практика: Вводится характерный станок – подготовка к более четкому исполнению народных движений. Demi plie Grand plie - по всем позициям в различных характерах. Battement tendu - носок – каблук в разных характерах в сочетании с маленькими бросками и ударами в пол. Battement tendu jete - маленькие броски, в работе участвует пятка опорной ноги. Флик-фляк – упражнение с ненапряженной стопой. Позиция выбирается по характеру исполняемого движения. Battement fondu - высокие повороты в разных характерах. Battement developpe - раскрывание ног на 90 градусов в различных характерах. Grand battement jete - большие броски с растяжкой в различных народных характерах.

СЕРЕДИНА Дроби на месте: обратная дробь и изученные дроби в комбинациях движений. Дроби в продвижении: «трилистник», «дробная дорожка». Подготовка к веревочке. Веревочка. Маятник. ШАГИ: русский ход с ударом «молоточком» ногой сзади русский ход с ударом «молоточком» ногой впереди русский ход с ударом пяткой об пол.

### 4. Азбука музыкального движения. Гимнастика

Теория: Выразительные средства и динамические оттенки в музыке: форте, пиано. Синкопированный ритм. Акцентирование.

Практика: Слушание музыки в записи, определение ритмов и динамических оттенков.

Теория: Особенности работы в паре. Акробатика. Стретчинг.

Практика: Элементы акробатики: наклоны туловища из различных исходных положений; «шпагат»; упражнения в «мостах»; перекаты в группировке; стойка на лопатках и на голове; кувырки; стойка на руках; переворот боком, назад, вперед; «рондад»; сальтовые элементы; серия фляков. Соединение различных элементов гимнастики в этюд. Опорный прыжок: переворот вперед с поворотом на 360, переворот вперед – сальто вперед. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук; брюшного пресса; мышц спины; ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Стретчинг. Релаксационные упражнения. Дыхательные практики.

## 5. Современный эстрадный танец

Теория: Экскурс в историю. Источник яркости и живописи эстрадного танца.

Практика: Изученные элементы исполняются в комбинациях движений. 1. «Треугольник» 2. «Квадрат» 3. Шаг, накрест, в сторону, вперед. 4.Шаг, накрест, назад. 5.Приставной шаг вперед. Теория: Танец «Модерн», его возникновение. «Новое – это хорошо забытое старое» на примере классической музыки в современной обработке. Практика: Упражняясь в свободной пластике, развиваются физические качества: ловкость, координация, выносливость, сила мышц, гибкость, пластика. Учебный процесс начинается с повторения упражнений второго года обучения в сочетании с новыми: Упражнения небольшой амплитуды: неглубокие приседания; пружинные шаги; подъем на полупальцы; движения руками.

Упражнения увеличенной амплитуды и темпа: движения бедер; движения корпуса; подъемы и махи ног; наклоны и повороты. Прыжки и упражнения, стабилизирующие дыхание. Упражнения stretch-характера. Импровизация.

Практика: Упражнения для позвоночника:

Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока.

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, highrelease, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге.

Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.«Экзерсис non-stop»: demi и grandplie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grandplie в сочетании с releve. Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battement tendu с использованием brash. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Battement tendu jete с использованием brash. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов. Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов. Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска. Grand battman jete по всем направлениям через developpes. Арабески. Упражнения stretch-характера (растяжка). Импровизация.

Индивидуальные постановки учащихся: подбор музыкального материала, составление схем создания номера, создание танцевальных этюдов на основе изученного материала

## 6.Итоговое занятие

Промежуточная аттестация учащихся.

К концу 3 год обучения

- Учащийся должен знать:
  - известные коллективы России;
  - танцевальные термины и название упражнений по данному году обучения;
  - основы актёрского мастерства;
  - знать правила исполнения упражнений по классическому тренажу и название упражнений;
  - позы классического танца.
  - знать изучаемый материал по народному танцу.
  - основы тренажа современной пластики.
  - структуру танцевальных постановок;

Учащийся должен уметь:

- грамотно исполнять движения по классическому танцу (станок, середина)
- грамотно исполнять движения русского танца: переменный ход (виды)
- хороводный шаг, вращение на месте и в движении, простые дроби, простые присядки, хлопушки;
- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеть движениями стопы;
- исполнять танцы музыкально, грамотно, эмоционально;
- определять ритмический рисунок танца;
- выполнять базисные упражнения современного танца.

## **Учебный (тематический) план четвертого года обучения**

Молодежная группа

№ Наименование дисциплин, разделов, тем	Кол-во часов			Формы аттестации
	всего	теория	практика	
Вводное занятие. Из истории хореографии	3	2	1	Педагогическое наблюдение
Классический танец	12	3	9	
Народно-сценический танец	15	3	12	
Танцевальная импровизация. Гимнастика	21	3	18	
Современный эстрадный танец	54	3	51	Открытое занятие
Итоговое занятие	3	1	2	Итоговый концерт
Итого:	108	15	93	

### **Содержание учебного плана**

#### **1. Вводное занятие. Из истории хореографии.**

Теория. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом классе.

Практика: Просмотр видеоматериала с целью анализа изученных номеров.

Повторение разминки, поклона. беседы, видеофильмы по истории

#### **2. Классический танец**

Теория: Основные правила выполнения новых элементов у станка и на середине.

Ознакомление учеников с новыми выразительными особенностями

классического танца.

Практика: Постановка корпуса рук, ног, головы. Элементы классического танца (продолжение изучения). Battement tendu jeté (вкомбинации). Battement pike.

Battement fondu (вкомбинации). 2 port de bras. Allegro (прыжки) changment de pied Pas Balanse. Исполнение пройденных элементов на середине зала. Работа над ощущением опорной и рабочей ноги в исполнении проученных комбинации. Добиваться легких и плавных движений руками.

Экзерсисустанка: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battements frappes, battements fondus, battements relevés lens, battements developpes, grands battements jetes.

Экзерсис на середине зала выполняется на полу пальцах с большой амплитудой движения: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battements frappes, battements fondus, battements relevés lens, battements developpes, grands battements jetes. Упражнения по диагонали и на середине зала.

Вращения: Туры, fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали.

### 3. Народно-сценический танец

Теория: Знакомство с истоками различных национальных танцевальных культур, а так же условиями жизни и историей той или иной народности. Изучение различных национальных стилей, основ иной национальной народной хореографии. Практика: Упражнения у станка изучаются в комбинации движений. Русский ход, переменный ход, припадание, гармоника, различные виды вращений. Танцевальная комбинация на середине зала. Особенности исполнения кубанского народного танца, белорусского народного танца «Казачек» на середине зала:

1. Подбивки одинарные.
2. Подскoki на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте.
3. Тройные подскoki на двух ногах по 1-й прямой позиции.
4. Простые подскoki на месте и с продвижением вперед и назад.
5. Основной ход.
6. Перекидное, выхиляст.
7. Тройные притопы и переступания.

Положение рук:

- a) положение рук в сольном танце;

- б) положение рук в массовых и парных танцах;
- в) подготовка к началу движения.

Обертаск -верчение.

#### 4. Танцевальная импровизация. Гимнастика

Теория: Особенности работы в паре. Акробатика. Стретчинг. На заданный педагогом образ, учащиеся придумывают движения и соединяют их в комбинации. Самые удачные комбинации разучиваются всей группой. Автор выступает в роли инструктора.

Практика: Элементы акробатики: наклоны туловища из различных исходных положений; «шпагат»; упражнения в «мостах»; перекаты в группировке; тойка на лопатках и на голове; кувырки; стойка на руках; переворот боком, назад, вперед; «рондад»; сальтовые элементы; серия фляков. Соединение различных элементов гимнастики в этюд.

Опорный прыжок: переворот вперед с поворотом на 360, переворот вперед – сальто вперед. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук; брюшного пресса; мышц спины; ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости.

Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Стретчинг. Релаксационные упражнения. Дыхательные практики.

#### 5. Современный эстрадный танец

Теория: Отличие эстрадного танца от современного. Знакомство с видами современных и эстрадных направлений.

Практика: Комбинация движений усложняются. Добавляются вращения в характере эстрадного танца, прыжки; упражнения для позвоночника:

Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, highrelease, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге. Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и

параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.

«Экзерсис non-stop»:demi и grandplie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grandplie в сочетании с releve. Battementtendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battementtendu с использованием brash.

Battementtendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Battementtendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Battement tendujete с использованием brash. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe parterre с подъемом ноги на 45 градусов. Rond de jambe parterre с подъемом на 90 градусов. Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска. Grand battman jete по всем направлениям через developpes. Арабески.Упражнения stretch-характера (растяжка).Импровизация. индивидуальные постановки учащихся: подбор музыкального материала, составление схем создания номера, создание танцевальных этюдов на основе изученного материала

## 6.Итоговое занятие

Промежуточная аттестация учащихся.

К концу 4 года обучения учащиеся должны знать:

- положения рук и поз классического танца;
- основные движения классического танца;
- правила исполнения движений народно- сценического танца;
- следующие движения русского танца: русский ход, переменный ход, «припадание», гармошечка. уметь: исполнять движения на мелодию с затактовым построением;

- темповые обозначения;
- правильное исполнение движений при сохранении осанки, выворотности;
- выразительные средства музыки и танцев.

о учащиеся должны уметь:

- выполнять хореографические упражнения, как в паре, группе, так и сольно;
- исполнять «дроби» русского танца, сочетающие ударные и безударные движения (синкопы);
- проявлять интерес и фантазию в создании хореографических композиций;
- выполнять самостоятельно задания на импровизацию;
- выполнять изученные стили хореографии в постановках.

### **Учебный (тематический план) пятого года обучения**

#### **Концертная группа**

№ Наименование дисциплин, разделов, тем	Кол-во часов			Формы аттестации
	всего	теория	практика	
Вводное занятие. Из истории хореографии	3	2	1	Педагогическое наблюдение
Классический танец	12	3	9	
Народно-сценический танец	15	3	12	
Танцевальная импровизация. Гимнастика	21	3	18	
Современный эстрадный танец	54	3	51	Открытое занятие
Итоговое занятие	3	1	2	Итоговый концерт
Итого:	108	15	93	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие

Теория. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Расписание. инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом классе. Практика: Повторение изученных номеров.

### 2. Классический танец

Теория: Знакомство с новыми элементами классического танца.

Практика: Классический экзерсис у станка: закрепление материала пройденного на 4 году обучения. На 5 году обучения классический экзерсис выполняется и на середине зала. Основные позы классического танца: attitude craisee, attitude efacee, etcartee. Allegro: pas assaemle, gete 3 port de bras. Экзерсис у станка: demi- plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe parterre, battements frappes, battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes. Экзерсис на середине зала выполняется на полу пальцах с большой амплитудой движения: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe parterre, battements frappes, battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes. Упражнения по диагонали и на середине зала. Вращения: Туры, fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали.

### 3. Народно-сценический танец

Теория: Знакомство с новыми элементами народно-характерного танца (у станка и на середине).

Практика: Элементы народно-характерного танца-реie, battement tendu в характере русского, украинского, молдавского танца, у палки середина: дроби и дробные ходы, «ключи», прыжки, вращения. «Верёвочка» в характере украинского танца, комбинации дробей. Усложнение учебнотанцевальных комбинаций на середине зала. Повторение изученного ранее материала. Экзерсис у станка: позиции ног; позиции и положения рук; постановка корпуса. Композиции карельского народного танца: 1. Подбивки одинарные. 2. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте. 3. Тройные подскоки на

двух ногах по 1-й прямой позиции. 4. Простые подскoki на месте и с продвижением вперед и назад. 5. Основной ход. 6. Перекидное, выхилиаст. 7. Тройные притопы и переступания. Положение рук: а) положение рук в сольном танце; б) положение рук в массовых и парных танцах; в) подготовка к началу движения. Обертаск -верчение.

#### 4. Танцевальная импровизация. Гимнастика

Теория: Особенности работы в паре. Акробатика. Стретчинг.

Практика: Продолжается работа, начатая на 4 году обучения. Обучающиеся придумывают образ и соответственно этому образу подбирают пластику. К концу года способные дети могут сдать авторами собственного небольшого этюда. Элементы акробатики: наклоны туловища из различных исходных положений; «шпагат»; упражнения в «мостах»; перекаты в группировке; стойка на лопатках и на голове; кувырки; стойка на руках; переворот боком, назад, вперед; «рондад»; сальтовые элементы; серия фляков. Соединение различных элементов гимнастики в этюд. Опорный прыжок: переворот вперед с поворотом на 360, переворот вперед – сальто вперед. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук; брюшного пресса; мышц спины; ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Стретчинг. Релаксационные упражнения. Дыхательные практики.

#### 5. Современный эстрадный танец

Теория: Жизнь и творчество современных танцоров. Знакомство с элементами современной хореографии, с историей направлений современной хореографии.

Практика: Разучивание позиций ног современного танца. Разучивание элементов современной хореографии FUNK, TRANS, HOUSE, HIPHOP. Закрепление и развитие ранее полученных эстрадных хореографических навыков. Упражнения для позвоночника: Торсовая работа корпуса twist, twill

на закрепление мышечных ощущений спины и бока. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, highrelease, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге. Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д. Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень. «Экзерсис non-stop»: demi и grandplie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grandplie в сочетании с releve. Battementtendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battementtendu с использованием brash. Battementtendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Battementtendujete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Battement tendujete с использованием brash. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe parterre с подъемом ноги на 45 градусов. Rond de jambe parterre с подъемом на 90 градусов. Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска. Grand battman jete по всем направлениям через developpes. Арабески. Упражнения stretch-характера (растяжка). Импровизация. Индивидуальные постановки учащихся: подбор музыкального материала, составление схем создания номера, создание танцевальных этюдов на основе изученного материала

## 6.Итоговое занятие

Промежуточная аттестация учащихся.

К концу 5 года обучения учащиеся должны знать:

- элементами современной хореографии
- элементы народно-характерного танца
- элементами

классического танца уметь: • владеть основными навыками, требуемые школой классического танца; • исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку; • уметь правильно исполнять экзерсис у станка (классический и народный характер); • эмоциональное восприятие и передача в движении характера музыки; • исполнять движения с сохранением манеры и характера, грамотно и выразительно; • владеть навыками исполнения русского танца; • совершенствование танцевальной техники

### **Учебный (тематический план) шестого года обучения**

#### **Концертная группа**

№ Наименование дисциплин, разделов, тем	Кол-во часов			Формы аттестации
	всего	теория	практика	
Вводное занятие. Из истории хореографии	3	2	1	Педагогическое наблюдение
Классический танец	12	3	9	
Народно-сценический танец	15	3	12	
Танцевальная импровизация.	21	3	18	
Гимнастика				
Современный эстрадный танец	54	3	51	Открытое занятие
Итоговое занятие	3	1	2	Итоговый концерт
Итого:	108	15	93	

#### **Содержание учебного плана**

##### **1. Вводное занятие**

Теория. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Расписание. инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом классе. Практика: Повторение изученных номеров.

##### **2. Классический танец**

Теория: Знакомство с новыми элементами классического танца.

Практика: Классический экзерсис у станка: закрепление материала пройденного на 4 году обучения. На 5 году обучения классический экзерсис выполняется и на середине зала. Основные позы классического танца: attitude craisee, attitude efacee, etcartee. Allegro: pas assaemle, gete 3 port de bras. Экзерсис у станка: demi- plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe parterre, battements frappes, battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes. Экзерсис на середине зала выполняется на полу пальцах с большой амплитудой движения: demi-plie, grand-plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe parterre, battements frappes, battements fondus, battements releves lens, battements developpes, grands battements jetes. Упражнения по диагонали и на середине зала. Вращения: Туры, fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали.

### 3. Народно-сценический танец

Теория: Знакомство с новыми элементами народно-характерного танца (у станка и на середине).

Практика: Элементы народно-характерного танца - реie, battement tendu в характере русского, украинского, молдавского танца, у палки середина: дроби и дробные ходы, «ключи», прыжки, вращения. «Верёвочка» в характере украинского танца, комбинации дробей. Усложнение учебнотанцевальных комбинаций на середине зала. Повторение изученного ранее материала. Экзерсис у станка: позиции ног; позиции и положения рук; постановка корпуса. Композиции карельского народного танца: 1. Подбивки одинарные. 2. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции на одном месте. 3. Тройные подскоки на двух ногах по 1-й прямой позиции. 4. Простые подскоки на месте и с продвижением вперед и назад. 5. Основной ход. 6. Перекидное, выхилиаст. 7. Тройные притопы и переступания. Положение рук: а) положение рук в сольном танце; б) положение рук в массовых и парных танцах; в) подготовка к началу движения. Обертаск -верчение.

### 4. Танцевальная импровизация. Гимнастика

Теория: Особенности работы в паре. Акробатика. Стретчинг.

Практика: Продолжается работа, начатая на 4 году обучения. Обучающиеся придумывают образ и соответственно этому образу подбирают пластику. К концу года способные дети могут сдать авторами собственного небольшого этюда. Элементы акробатики: наклоны туловища из различных исходных положений; «шпагат»; упражнения в «мостах»; перекаты в группировке; стойка на лопатках и на голове; кувырки; стойка на руках; переворот боком, назад, вперед; «рондад»; сальтовые элементы; серия фляков. Соединение различных элементов гимнастики в этюд. Опорный прыжок: переворот вперед с поворотом на 360, переворот вперед – сальто вперед. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц рук; брюшного пресса; мышц спины; ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. Упражнения для развития координации. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата. Стретчинг. Релаксационные упражнения. Дыхательные практики.

## 5. Современный эстрадный танец

Теория: Жизнь и творчество современных танцоров. Знакомство с элементами современной хореографии, с историей направлений современной хореографии.

Практика: Разучивание позиций ног современного танца. Разучивание элементов современной хореографии FUNK, TRANS, HOUSE, HIPHOP. Закрепление и развитие ранее полученных эстрадных хореографических навыков. Упражнения для позвоночника: Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, highrelease, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а так же с поворотами на одной ноге. Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой

рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д. Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень. «Экзерсис non-stop»: demi и grandplie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grandplie в сочетании с releve. Battementtendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battementtendu с использованием brash. Battementtendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Battementtendujete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Battement tendujete с использованием brash. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe parterre с подъемом ноги на 45 градусов. Rond de jambe parterre с подъемом на 90 градусов. Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска. Grand battman jete по всем направлениям через developpes. Арабески. Упражнения stretch-характера (растяжка). Импровизация. Индивидуальные постановки учащихся: подбор музыкального материала, составление схем создания номера, создание танцевальных этюдов на основе изученного материала

## 6.Итоговое занятие

Промежуточная аттестация учащихся.

К концу 6 года обучения учащиеся должны знать: • элементами современной хореографии • элементы народно-характерного танца • элементами классического танца уметь: • владеть основными навыками, требуемые школой классического танца; • исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку; • уметь правильно выполнять экзерсис у станка (классический и народный характер); • эмоциональное восприятие и передача в движении характера музыки; • исполнять движения с сохранением манеры и характера, грамотно и выразительно; • владеть навыками исполнения русского танца; • совершенствование танцевальной техники

**Планируемые результаты деятельности по программе:**

**Личностные результаты:**

- Развитие ответственности, трудолюбия, дисциплины, способности принимать совместные решения в коллективе, осознание ответственности за свое решение;
- Умение доводить дело до конца, соблюдение правил поведения;
- Умение трудом добиваться своей цели;
- Развитие интереса к дополнительным источникам знаний для дальнейшего самообразования;
- Эмоционально-положительное восприятие системы своих отношений со сверстниками и взрослыми;
- Формирование эстетических потребностей и ценностей;
- Развитие эстетических чувств и художественного вкуса;
- Закрепление положительного опыта творческой деятельности;
- Развитие познавательных процессов и интересов;
- Знание основ традиционной культуры;
- Умение пользоваться опытом традиционной культуры в разнообразных жизненных ситуациях;
- Сознательное отношение к своему и чужому здоровью. Осознание ценности личности каждого человека;
- Формирование основных нравственных качеств;
- Принятие и соблюдение социальных и этических норм общества.

**Метапредметные результаты:**

- Умение работать в команде, уметь принимать коллективные решения; решать проблемные ситуации в команде и индивидуально;
- Умение работать в едином темпе со всем коллективом;
- Уметь организовывать изучение нового материала самостоятельно;

- Придумывать и исполнять различные звучащие жесты, простейшие танцевальные движения, артикуляционную гимнастику, примеры музыкального фольклора;
- Применять изученные танцевальные движения и звучащие жесты для театрализации своих выступлений;
- Моделировать опыт музыкально – творческой деятельности через сочинение, исполнение, слушание;
- Понимать особенности взаимодействия музыки с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, кино, театр);
- Испытывать потребность в общении с музыкой, искусством вне школы, в семье;
- Ориентироваться в культурном многообразии окружающей действительности;
- Участвовать в творческой жизни школы, праздниках, конкурсах и фестивалях;
- Понимать содержание и интонационно - образный смысл простейших произведений (песня, танец, марш) и произведений более сложных жанров (опера, балет, концерт, симфония).

Предметные результаты:

- Знать основы истории танца и истории костюма;
- Знать особенности национального фольклора;
- Знать особенности репертуара профессиональных ансамблей И.Моисеева, им. Александрова;
- Знать азбуку музыкального движения;
- Владеть дыханием во время танца;
- Владеть элементами классического и современного танца;
- Владеть элементами народно-сценического и историко-бытового танца.

Формы аттестации

Формы аттестации: открытое занятие, блиц-опросы, концертная деятельность, творческий отчет коллектива, видео- и фото- материалы,

выступления перед родителями. Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проводится в соответствии с локальным актом - положением, устанавливающим порядок и формы проведения, систему оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся в соответствии с требованиями дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются почетные грамоты, разработанные и утвержденные администрацией.

## Условия реализации программы

## Материально-техническое обеспечение

Помещение, в соответствии с требованиям СанПиН на одного человека. Техническое оснащение: компьютер, фотоаппарат, видеокамера, USB накопитель, диски с аудиозаписями и видеозаписями, аппаратура для музыкального сопровождения занятий (музыкальный центр, а для занятий классическим танцем необходимо фортепиано), наличие хореографического класса с зеркальным оформлением стен; наличие оборудованных раздевалок; наличие актового зала; наличие репетиционной и концертной одежды и обуви; аппаратура для музыкального сопровождения занятий. Информационное обеспечение:

## Специальная литература.

## Аудио-, видео-, фото- материалы.

## Интернет источники.

## Список использованной литературы Для педагога:

1. Базарова Н. Классический танец.- Л.: Искусство 2005г.
  2. Барышникова Т. Азбука хореографии. «Респект Люкс» СП.: 2005г
  3. Васильева Е. Танец.- М.: Искусство, 2008г.
  4. Джозеф С.Хавилер «Тело танцора» 2013г.
  5. Захаров Р.Искусствобалетмейстера.- М.: Искусство, 2005г.
  6. Захаров Р.Сочинениетанца.- М.: Искусство, 2008г.

7. Калинина С.А. Духовная культура России. - М., 2006.
8. Левинов А. «Мастер балета» 2013г.
9. Месссерер А. Танец. Мысль. Время.- М.: Искусство, 2007г.
10. Никитин В.Ю. Модерн-танец: начало обучения / В.Ю. Никитин .- М., 2009
11. Петровский Е.Н. Культурное наследие. - М., 2007.
12. Секрет танца. – СПб: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 2008.
13. Сломский Ю. Дидло. – Л.-м.: Искусство, 2008г.
14. Советские балеты: Крат. Содержание. – М.: Сов. Композитор, 2005г.
15. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 2007г.
16. Хочу танцевать: Метод. Пособие. – М.: Махаон, 2006г.
17. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 2010г.
18. Эльшин Н. Образы Танца. – М.: Знание, 2013г.

#### Для обучающихся

1. Аркина Н. Балет и литература.- М.; Знание, 2005г.
2. Ваганова А. Основы классического танца.- М.:
3. Вашкевич А. «История хореографии» 2012г:
4. Карп П. Младшая муз. – М.: Дет. лит., 2006
5. Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения. – М., 2005. – («Я вхожу в мир искусств»; № 5)
6. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 2005.
7. Поиграем, потанцуем: Упражнение для детей дошкольного возраста. – СПб: АКЦИДЕНТ, 2007.
8. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.
9. Столярова А.А. «Тридцать четыре куклы», Куклы для детей и взрослых,
10. Страна волшебная – балет: Очерки. – М.: Дет. лит., 2007.
11. Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев.- М.«Артис».2008
12. Спиридонова И.А. Сюжетные танцы. - М., «Советская Россия», 2010.
13. Уральская В.И. «Рождения танца» 2013г.
14. Филатов И. Д. Дорога к танцу.- М., «Планета», 2009.

15.Пин Ю.С.Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.-С.-Пб., «Rest»,2009.

16.Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших»,2008.

17.Рубштейн Нина. Что нужно знать, чтобы стать первым. - М., «Маренго Интернейшнл принт»,2009.

Интернет ресурсы:

1. <https://kopilkaurokov.ru>

2. <https://vk.com/dancerussia>

#### Приложение№1 Оценочные материалы

Личностные результаты определяются по методике Э. М. Александровской, Ст. Громбах «Схема наблюдения за адаптацией и эффективностью учебной деятельности учащихся» (модифицированная Е.С. Еськиной, Т.Л. Больбот). Метапредметные результаты оцениваются по материалам Г.Б. Голуб, О.В. Чураковой «Технология портфолио в системе педагогической диагностики», Самара, 2004 г. Для отслеживания предметных (образовательных) результатов реализации данной программы, предусматривающей формирование и развитие способности к культурно-личностному самоопределению, раскрытие индивидуальных творческих способностей личности ребенка, физическое развитие детей, формирование навыков самоконтроля и самоорганизации средствами хореографического искусства используются следующие критерии:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239026

Владелец Булычева Оксана Викторовна

Действителен с 16.04.2025 по 16.04.2026